

## **GUIA DE TRABAJO PARA UNA EDUCACION EN EMERGENCIA**

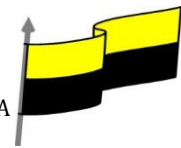
### **PARA UNA EDUCACION EN EMERGENCIA**

La **Institución Educativa Nuestra Señora de la Candelaria**, La Secretaría de Educación Departamental, en el marco de la emergencia que vive el mundo y que afronta la nación con la pandemia del COVID-19, el AREA DE EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION, plantea una propuesta para guiar el teletrabajo desde la casa desde un nuevo enfoque que hace énfasis en la participación de los alumnos para el desarrollo de las competencias básicas para la vida y el trabajo. Este enfoque incorpora como apoyo las Tecnologías de la Información y Comunicación (tic), materiales y equipamientos audiovisuales e informáticos que, junto con las bibliotecas de aula y escolares, enriquecen el conocimiento.

Este taller incluye estrategias innovadoras para el trabajo escolar desarrollado desde la casa y con la ayuda de padres de familia y familiares, demandando competencias docentes orientadas al aprovechamiento de distintas fuentes de información, el uso intensivo de la tecnología, la comprensión de las herramientas y de los lenguajes que niños y jóvenes utilizan en la sociedad del conocimiento. Al mismo tiempo, se busca que los estudiantes adquieran habilidades para aprender de manera autónoma, y que los padres de familia valoren y acompañen el cambio hacia del proceso de enseñanza y aprendizaje en la escuela del futuro.

Su elaboración es el resultado de una serie de acciones de colaboración, como la Alianza por la Calidad de la Educación, así como con múltiples actores entre los que destacan asociaciones de padres de familia, consejo académico" evaluadores" maestros, DIRECTIVOS., la IE Nuestra Señora dela Candelaria les extiende un sentido agradecimiento por el compromiso que demuestre cada niño residente en el municipio Bagadó.

***POR: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA***



## ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

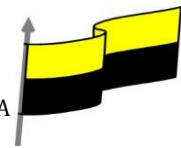
Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	DECIMO
Estándar	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Elaborar los planes de mantenimiento a partir de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, de tal manera que correspondan a las características y dimensiones del organismo</li></ul>
Competencia	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Analizar con los estudiantes la importancia e incidencia de la actividad física en la salud.</li><li>➤ Practicar actividades físicas como medio de conservación y mejoramiento de la salud.</li><li>➤ Destacar la necesidad de efectuar prácticas deportivas metódicas debidamente planeadas.</li><li>➤ Reconocer la práctica deportiva como un medio de integración social y proyección comunitaria.</li><li>➤ Practicar actividades físicas como medio de conservación y mejoramiento de la salud.</li></ul>
Aprendizaje	PREPARACION FISICA DE BASE
Evidencias de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés. - Participa en actividades deportivas y recreativas.</li><li>➤ -Realiza actividades de mantenimiento físico en su tiempo libre.</li><li>➤ Ejecuta de forma técnica test para medir la condición física.</li><li>➤ Aplica las cualidades físicas como medio de mantenimiento de la salud y utilización del tiempo libre.</li></ul>

**POR: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

**CEL: 3103903965**

**EMAIL: haframema@hotmail.com**

**NOTA:** no es necesario imprimir las guías pueden descargarla a un dispositivo y desde allí se guían y el desarrollo de cada actividad lo presentan en el cuaderno.



## SEGUNDA GUÍA DE TRABAJO

TEMA: **CUIDADOS QUE DEBO TENER PARA NO CONTRAER EL COVID-19**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO

MAYO/2020

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

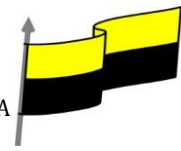
### ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

#### ME QUEDO EN CASA FICHA # 1



La Organización Mundial de la Salud -OMS-, afirmó que este es un momento crucial para prevenir el contagio del coronavirus, es de vital importancia hacerlo antes que este se convierta en una pandemia. En razón de esto la organización emitió diez recomendaciones específicas para prevenir el coronavirus:

- 1. Lavarse las manos:** Lávese las manos regularmente con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Evite tocarse la cara después de tocar superficies contaminadas ya que esto puede transmitir el virus, así mismo, se debe evitar el contacto directo con personas contagiadas.
- 2. Limpieza de superficies:** Limpie de manera constante las encimeras de la cocina y los escritorios de su casa y trabajo, use desinfectante al hacerlo.
- 3. Informarse:** Infórmese a través de fuentes confiables sobre el avance del coronavirus en el mundo, diríjase al sitio web del ministerio de salud de su país, o al portal de la OMS, para evitar la incertidumbre y el pánico. Es necesario en este punto aclarar los síntomas de la enfermedad: para la mayoría de las personas, comienza con fiebre y tos seca, **no con secreción nasal**. Una persona sana mejorará con mayor rapidez y tendrá solo síntomas leves.
- 4. Evitar los viajes:** Absténgase de viajar si tiene síntomas de enfermedades respiratorias como tos o fiebre, en caso de presentar síntomas durante el vuelo, informe de manera inmediata a la tripulación. Al llegar a su destino se debe poner en contacto con un médico informándole sus sitios de visita.
- 5. Precaución al toser y estornudar:** Toser o estornudar en un pañuelo de papel y tirarlo inmediatamente en un contenedor de basura cerrado, inmediatamente después lávese las manos con agua y jabón, o use antibacterial.



**6. Evitar zonas concurridas si se es adulto mayor:** Si tiene más de 60 años, o si tiene una enfermedad cardiovascular, sufre de diabetes o una afección respiratoria se incrementa el riesgo de contagio del virus, como precaución evite zonas demasiado concurridas o lugares donde haya gente enferma.

**7. Quédate en casa si estás enfermo:** Si no se siente bien, quédate en casa y llame a su médico o profesional de salud local. Él o ella le harán algunas preguntas sobre sus síntomas, dónde ha estado y con quién ha tenido contacto. Esto ayudará a asegurarse de que reciba el asesoramiento correcto, se dirija al centro de salud adecuado y evitará que infecte a otros.

**8. Cuidados en casa:** Si presenta síntomas respiratorios estando en su casa, duerma y coma separado de su familia, además, tenga utensilios y cubiertos exclusivos para su uso.

**9. Consulta médica:** Si presenta dificultad para respirar, tos seca y fiebre que no se controla llame a su médico o busque atención médica de inmediato.

**10. Hablar en casa y en su comunidad:** El estado de inquietud que genera esta enfermedad es normal, especialmente si se vive en un país que está siendo afectado, por tanto, discuta con su comunidad y en CASA sobre las recomendaciones sobre cómo mantenerse seguro y reducir las posibilidades de contagio.

### **ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE**

Con la ayuda de tus padres o familiares generen acciones o protocolos de bioseguridad para evitar el contagio del coronavirus.

**1.** *Haz un video donde pongas en práctica alguna de las indicaciones, que da la OMS "ORGANIZACIÓN MUNDIAL PARA LA SALUD" para prevenir el contagio del coronavirus.*

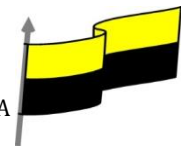
**2.** *DIBUJA EL CORONAVIRUS.*

**3.** *dibuja las partes del cuerpo, por las cuales nos podemos contaminar y dibújale a ellas un coronavirus*

**4. menciona las dos formas de transmisión del coronavirus)**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_



## SEGUNDA GUIA DE TRABAJO

TEMA: **EJERCICIO FISICO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO

MAYO/2020

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

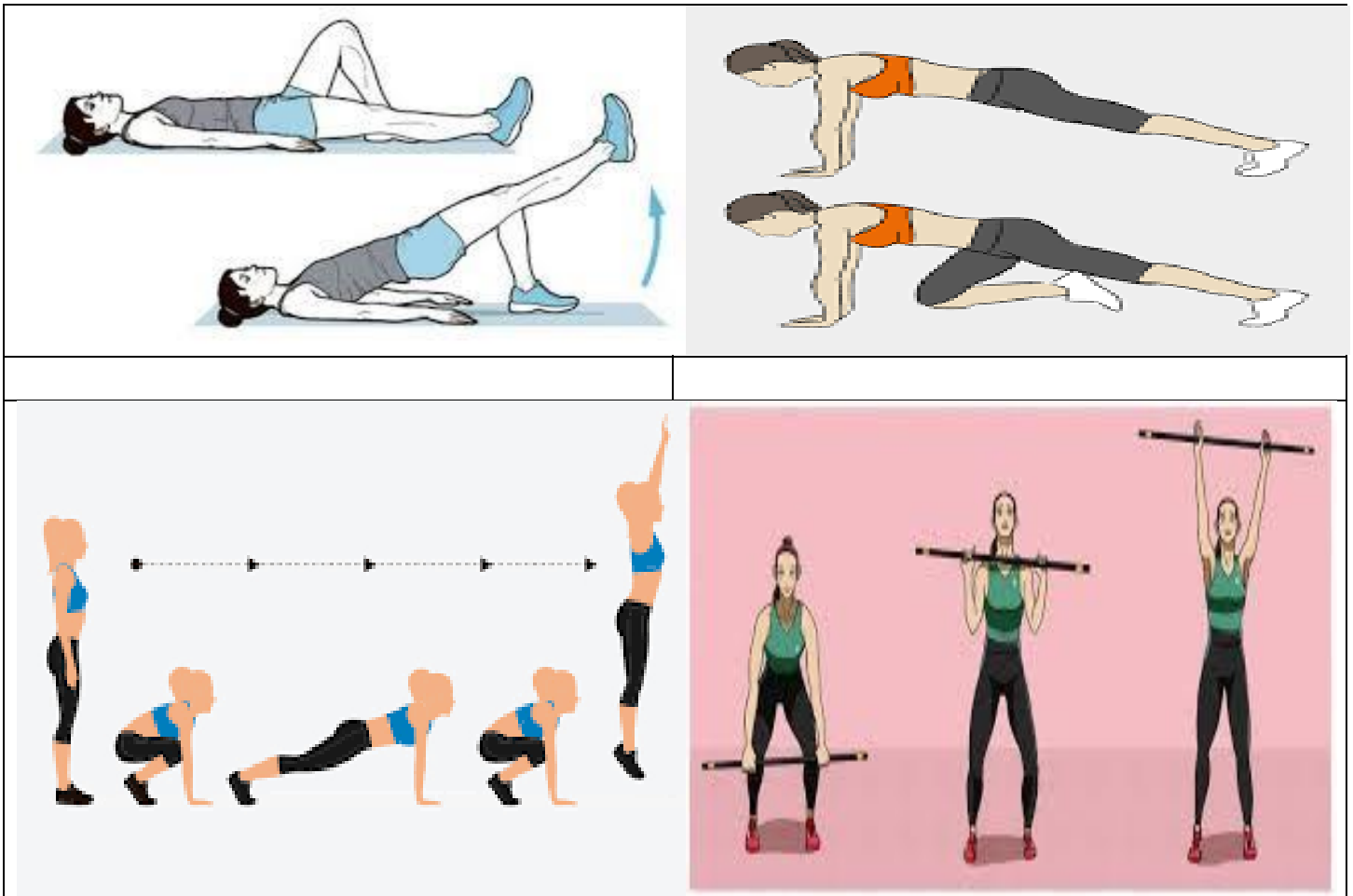
Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

### ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

#### COMO DEBE SER EL EJERCICIO FICHA # 2

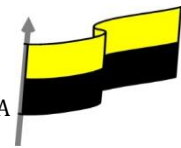
El ejercicio físico debe ser global, porque tiende a combinar esfuerzos **cardiovasculares, de fuerza, de flexibilidad, de coordinación, y de equilibrio.**

1. realizamos un calentamiento previo con desplazamientos cortos de trote y movimiento de extremidades, durante 3 a 4 minutos.
2. después del calentamiento realizamos una sesión de estos cuatro ejercicios en forma de circuito y de cada uno realizaremos 4 series de 10 repeticiones.



#### ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

3. AQUÍ EL ESTUDIANTE DESARROLLA LA SESION PROPUESTA ARRIBA TOMA VIDEOS Y FOTOS, ENVIANDO LA REALIZACION DE LA SESION DE EJERCICIOS AL PROFESOR.



## SEGUNDA GUIA DE TRABAJO

TEMA: **ESTIMULACION CARDIOVASCULAR O2**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO

MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

### ACTIVIDAD PRÁCTICA PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

#### EJERCITO MIS SISTEMAS FICHA # 3

**Como cálculo el número máximo de las pulsaciones de una persona:**

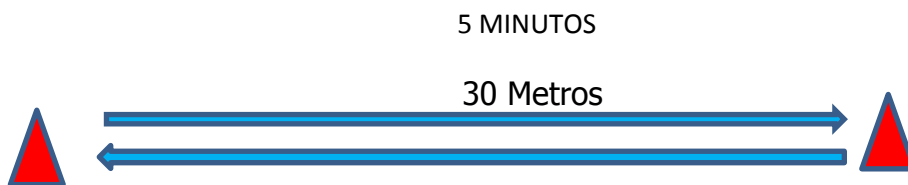
*El número máximo de pulsaciones se calcula restando  $220 - \text{edad} = \text{número máximo de pulsaciones}$ .*

Ejemplo: un estudiante tiene 15 años. Entonces  $220 - 15 \text{ años} = 205$  pulsaciones

#### ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

**1. Realiza un trote durante cinco minutos recorriendo una distancia de 30 metros ida y vuelta.**

- ¿calcula cuanta distancia (metros o kilómetros) recorriste en estos 5 minutos?
- ¿Cuál fue la pulsación máxima a la que llego, al terminar el recorrido de los 30 metros en los 5 Minutos?
- ¿Cuál fue tu frecuencia cardiaca final al terminar los 5 minutos?



**2. Este ejercicio debes hacerlo durante TRES días y consignaras los registros de los datos conseguidos.**

#### PRIMER DIA

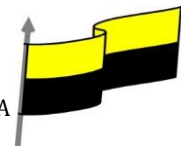
NOMBRES Y APELLIDOS	Frecuencia cardiaca máxima	Distancia Recorrida (M o k)	Frecuencia cardiaca final

#### SEGUNDO DIA

NOMBRES Y APELLIDOS	Frecuencia cardiaca máxima	Distancia Recorrida (M o k)	Frecuencia cardiaca final

#### TERCER DIA

NOMBRES Y APELLIDOS	Frecuencia cardiaca máxima	Distancia Recorrida (M o k)	Frecuencia cardiaca final



## SEGUNDA GUIA DE TRABAJO

TEMA: **ANTROPOMETRIA DE MI CUERPO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO

MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

### ACTIVIDAD PRÁCTICA PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

#### IMC (EL INDICE DE MASA CORPORAL) FICHA # 4

**EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL:** es la relación entre el peso y la altura, generalmente utilizado para clasificar el **peso insuficiente**, el **peso excesivo** y la **obesidad** en los adultos. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros

Utilizo la siguiente formula

$$IMC = \frac{PESO}{ALTIMA \times ALTIMA}$$

Estiven y kendri ambos pesan **88KG** y tienen una talla de **1.99CM**

$$CALCULO IMC = 88 \text{ KG} / 1.99\text{CM} \times 1.99\text{CM} = 22.2$$

Esto quiere decir que estiven y kendri tienen un peso normal con relación al peso y a la talla.

IMC	Quiere decir:
Menor a 18.5	Peso bajo
18.5 a 24.9	Peso normal
25 a 29.9	Sobrepeso
30 a 34.9	Obesidad grado 1
35 a 39.9	Obesidad grado 2
Igual o mayor a 40	Obesidad grado 3

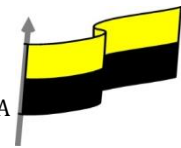
### ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

1. ¿Encontrar el **IMC** de al menos cinco personas y según la tabla anterior determinar si estas tienen **peso normal**, **peso bajo**, **sobrepeso**, **obesidad grado I**, **obesidad grado 2**, **obesidad grado 3** y ubícalos en la siguiente tabla?

N	NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	PESO kg	TALLA cm	IMC	QUIERE DECIR QUE
1						
2						
3						
4						
5						
6						

2. ¿porque es importante conocer el IMC, para iniciar comenzar un programa de ejercicio físico?

**NOTA:** no es necesario imprimir las guías pueden descargarla a un dispositivo y desde allí se guían y el desarrollo de cada actividad lo presentan en el cuaderno.



## SEGUNDA GUÍA DE TRABAJO

TEMA: PATRONES DE MOVIMIENTO Y EQUILIBRIO

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO

MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

### ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

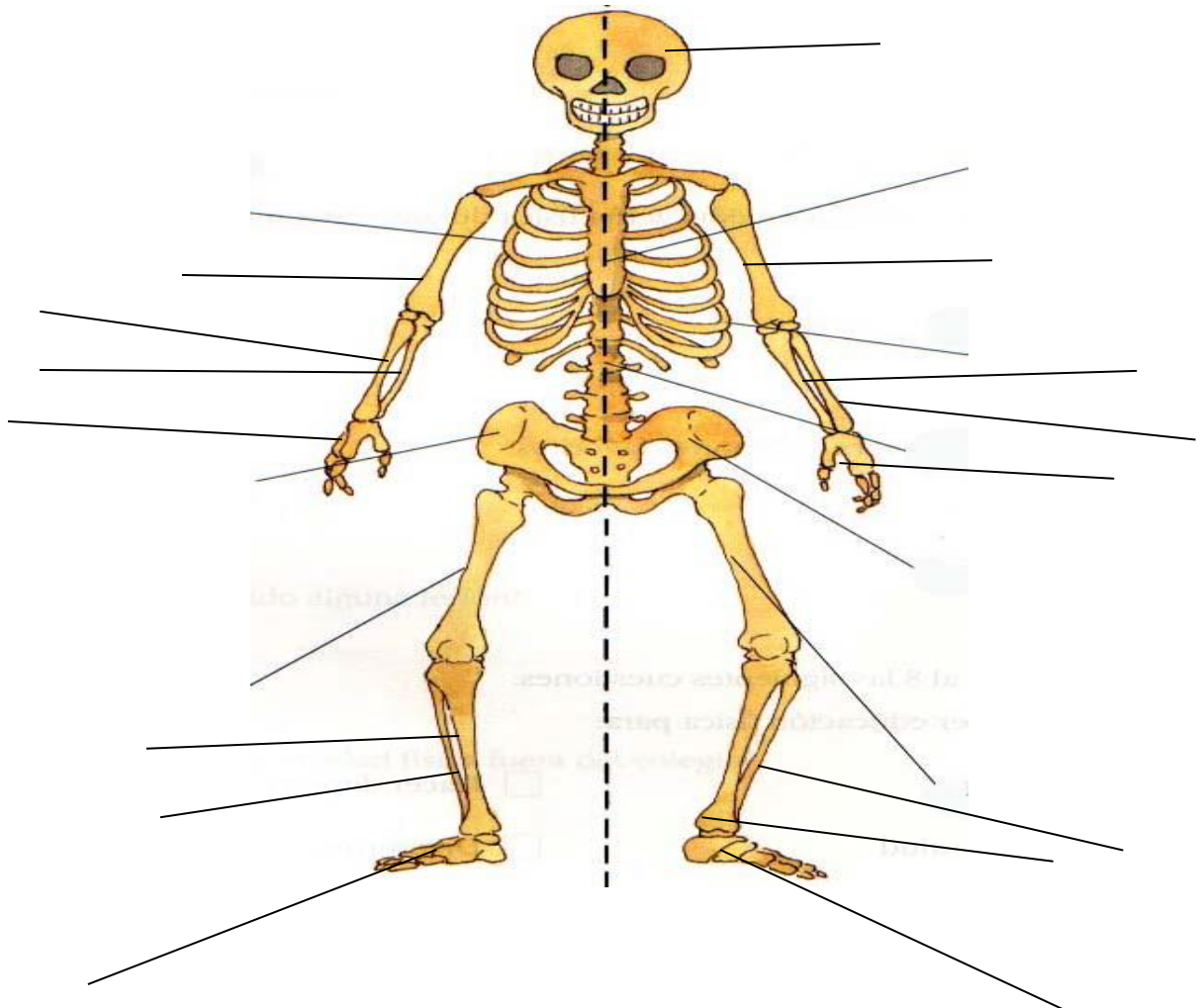
#### APARATO LOCOMOTOR LOS HUESOS DEL CUERPO Ficha # 5

Los huesos son los encargados de dar forma al cuerpo y proteger órganos importantes como el corazón o los pulmones. En todo el cuerpo tenemos muchísimos 208 huesos, pero estos que vamos a estudiar son los más importantes.

#### ACTIVIDADES EVALUATIVAS PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

**2.- escribe en cada raya del dibujo el nombre correspondiente a los siguientes huesos.**

Fémur izquierdo	Cadera derecha	cúbito derechos
Húmero derecho	Cadera izquierda	Húmero izquierdo
Costillas del lado derecho	Columna vertebral	pie izquierdo
Costillas del lado izquierdo	Cráneo	Fémur derecho
esternón	pie derecho	Radio izquierdo
cúbito izquierdos	Radio derecho	muñeca izquierda
muñeca derecha	Tibia y peroné izquierdo.	Tibia y peroné derecho



**NOTA:** no es necesario imprimir las guías pueden descargarla a un dispositivo y desde allí se guían y el desarrollo de cada actividad lo presentan en el cuaderno.